

第十三課 鄰舍健康齊守望 社區自強樂相助

- 香港公開大學 - 「賽馬會社區守望相助課程」培訓健康義工
此課程致力為社區人士提供免費健康義工培訓，使他們成為社區健康義工，鼓勵他們多關心並照顧社區上有不同健康需要人士，把健康訊息及基本的健康照顧從家庭、鄰舍廣傳至社區；並加強社區內長者、慢性病患者、精神病康復者、殘疾人士的健康意識，互相支援，提升生活質素。自 2014 年起，已經有超過 1,500 位義工完成訓練，而當中大部分更是長者。此課程於 2019 年獲「賽馬會齡活城市—『全城·長者友善』計劃」頒發「友善人情大獎」。



- 甚麼是健康義工？

參加的健康義工自願地貢獻個人時間及精神，從健康的角度，在服務對象的身上看到他們的健康需要，提供與健康相關的服務。



- 健康義工的工作

不同的服務對象都有獨特的健康需要，健康義工可以運用學到的健康知識及照顧技巧、洞察服務對象的需要，在身心社靈各方面，提供健康支援及服務，以下是一些參考個案：

服務對象的處境	服務對象的健康需要	健康義工可提供的服務	健康義工需要的訓練
李婆婆，獨居，最近健康狀況欠佳，足不出戶，無法外出購物及煮食。	需要起居照顧的協助	<ul style="list-style-type: none">• 協助李婆婆買食材，準備有營養、易消化的食物• 給予問候及關心	<ul style="list-style-type: none">• 健康義工的角色• 健康義工的服務守則• 健康義工的服務態度• 長者的健康需要及照顧技巧• 各種慢性疾病的知識、護理重點及照顧技巧• 溝通、面談及家訪技巧• 社區的照顧資源
王婆婆，患有高血壓、糖尿病，需要服用多種藥物，時常忘記服藥。	需要健康管理的資訊和藥物監察	<ul style="list-style-type: none">• 分享健康資訊，例如：糖尿病及高血壓的飲食須知• 提醒準時服藥• 陪伴覆診	
陳伯伯，行動不便，需以輪椅代步，甚少外出。	需要社交支持	<ul style="list-style-type: none">• 鼓勵及協助陳伯伯外出• 向他介紹無障礙設施及交通工具• 增強他外出的自信• 協助他建立社交生活	